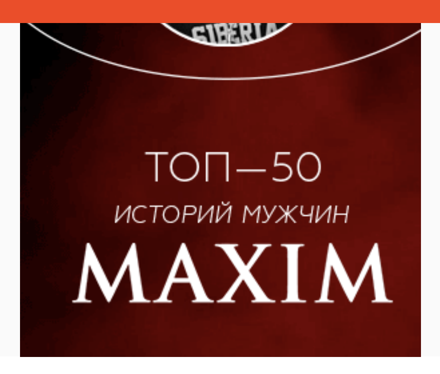


Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

10 цитат Фаины Раневской, которые помогут правильно выбрать партнера для отношений

Загадка сексуальности: чем женское либидо отличается от мужского

Точка зрения / Как решить, стоит ли продолжать отношения?

228 418

Как решить, стоит ли продолжать отношения?

Нам кажется, мы любим, но отношения приносят больше боли и разочарований, чем радости и уверенности в общем будущем. Психолог Джил Вебер предлагает честно ответить себе на шесть вопросов, которые помогут принять решение, стоит ли сохранять союз.

Мужчина и женщина · Кризис отношений

7 ошибок, ведущих к кризису в отношениях — 28 961

Почему мы откладываем жизнь на потом — 63 759

Насколько страстная вы натура? — 3 859

Я часто встречаю людей, неуверенных в том, стоит ли им продолжать отношения с партнером. Недавно моя знакомая поделилась: «Только когда мы с любимым вместе, я чувствую нашу связь. Если он не рядом, я не знаю, нужны ли ему наши отношения и как именно он проводит время. Я пытаюсь говорить с ним об этом, но это его лишь злит. Он считает, что я преувеличиваю и мне нужно быть более уверенной в себе».

Другой пациент признается: «Мы женаты три года, и я люблю свою жену. Но она не позволяет мне быть собой: заниматься своими хобби и проводить время с друзьями наедине. Мне постоянно приходится думать, как моя жена к этому отнесется, не расстроит ли это ее. Это стесненное положение и недоверие меня изматывают». Всем, кто испытывает сомнения, которые мешают строить счастливые отношения, я предлагаю ответить на шесть вопросов.

1. Как часто вы испытываете негативные эмоции?

Мы стараемся игнорировать тревогу и сомнения, так как нам сложно признать, что отношения не делают нас счастливыми. Вместо того чтобы винить себя, подавлять чувства и стараться смотреть на ситуацию более позитивно, отнеситесь к происходящему честно и ответственно.

> Влюбляясь, мы игнорируем интуицию, которая подсказывает: это не наш человек

Первый и самый важный шаг — разговор с партнером. Понаблюдайте за его реакцией: насколько внимательно он отнесется к вашим чувствам, предложит ли что-то изменить в отношениях, чтобы вам было комфортно, или начнет упрекать вас. Это будет индикатором, имеет ли ваш союз будущее.

2. Держит ли ваш партнер слово?

Основа здоровых отношений — вера в то, что на человека, который рядом с вами, можно положиться. Если партнер обещает позвонить, провести с вами вечер или отправиться куда-то на выходные и часто не держит слово, это повод задуматься: ценит ли он вас? Когда он подводит даже в мелочах, это разрушает доверие, лишает уверенности, что любимый человек поддержит вас в трудную минуту.

3. Что говорит вам интуиция?

Влюбляясь, мы так страстно желаем продолжать испытывать это опьяняющее чувство, что игнорируем собственную интуицию, которая подсказывает: это не наш человек. Иногда люди подавляют эти чувства годами и даже вступают в брак, но в конце концов отношения рушатся.

> Не бывает отношений, которые начинаются с дискомфорта, а потом неожиданно расцветают

Расставшись, мы понимаем, что в глубине души предчувствовали это с самого начала. Единственный путь избежать разочарований — быть с собой честными. Если вас что-то настораживает, поговорите об этом с партнером. В подавляющем большинстве случаев внутренний голос не обманывает.

4. Испытываете ли вы чувство неловкости за партнера?

Если любимый человек заставляет вас чувствовать себя неловко, провоцирует конфликты при ваших друзьях и родственниках, намеренно затрагивает болезненные для присутствующих темы, демонстрирует плохую воспитанность, этот дискомфорт вы будете испытывать всегда. Готовы ли вы избегать совместных встреч и видеться с близким кругом только наедине?

5. Что говорит вам опыт других отношений?

Мы часто слышим, что над отношениями необходимо работать. Отчасти это правда — мы должны стараться чутко слушать и бережно относиться к партнеру. Однако этот процесс важен только в том случае, если он двусторонний.

Не бывает отношений, которые начинаются с чувства дискомфорта и тревоги, а потом неожиданно, по мановению волшебной палочки, расцветают и приносят радость. Готовность понимать друг друга — основа счастливых союзов, и проявляется (или не проявляется) она сразу. Скорее всего, вы согласитесь с этим, если вспомните свои предыдущие отношения.

6. Готовы ли вы открыто обсуждать с партнером острые углы?

Вы не можете свободно говорить о том, что вас беспокоит, потому что боитесь негативной реакции партнера? Тогда вы обрекаете себя на чувство одиночества, которое может тянуться долгие годы. Возможно, ваша неуверенность распространяется не только на отношения с партнером, но и на другие сферы жизни и нуждается в работе над собой, проделать которую можете только вы сами. Но даже в этом случае вы должны быть способны открыто, не боясь последствий говорить с партнером о том, что вам важно.

Если ваши чувства не встречают понимания и после разговора близкий человек продолжает делать больно, это повод задуматься, нужны ли вам эти отношения.

Об авторе

Джил Вебер — клинический психолог, специалист в области межполовых отношений, автор книги «Секс без интимности: почему женщины соглашаются на односторонние отношения» («Having Sex, Wanting Intimacy: Why Women Settle for One-Sided Relationships», Rowman & Littlefield Publishers, 2013).

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий — Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. 20 признаков, что пора заканчивать отношения
2. Как перестать все контролировать?
3. 11 признаков начинающегося алкоголизма
4. Для чего мы храним верность

ТЕКСТ: Сабина Сафарова
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Важно стремиться к безусловной самооценке»: как обрести уверенность в себе — мнение коуча

О чем на самом деле «Барби»: поиски настоящего в фальшивом пластмассовом мире

5 фильмов, которые подскажут путь к внутреннему спокойствию

«Когда я забеременела, выяснилось, что муж уже год как меня не любит»

«Сломался смартфон, и я потеряла фото и переписку. Год жизни! Как примириться с потерей?»

Три характерных признака «серийного изменника»

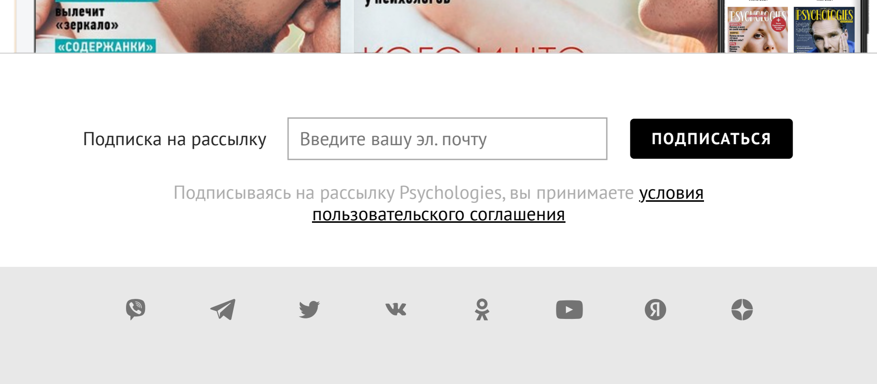
Почему быть не замужем в 30 лет — прекрасно: главные преимущества

Какой может стать экранизация книги «К себе нежно»: мнения экспертов

Спецпроекты

1/6

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ



Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте · Реклама на сайте · Реклама в журнале · Пользовательское соглашение
Политика использования cookies · Правила участия в конкурсах · Глоссарий · Вопрос эксперту
Проекты психологии · Все темы · Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network

WOMAN.ru · wday.ru · mydecor · Starhit · marie claire · PSYCHOLOGIES · the girl · PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.